

감기; 민간요법의 허실

감기는 흔한 병이다. 그래서 모두가 의사다. “소주에 고춧가루를 타서 먹는다”, “뜨거운 생강차를 마신다”, “펄펄 끓는 방에서 이불 뒤집어쓰고 잔다”, “사우나에 가서 땀을 쪽 뺀다” 등 저마다의 독특한 감기 치료법을 갖고 있다. 민간요법도 수두룩하다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원) 일러스트 이은주



감기는 수많은 바이러스와 세균의 합작품이다. 전체 감기의 30~40%는 라이노 바이러스가 일으킨다. 세균은 항생제로 없앨 수 있지만 바이러스까지 죽이지는 못한다. 따라서 이 세상 어디에도 진정한 ‘감기 특효약’은 존재하지 않는다. 일반적인 감기약의 효과는 증상을 가볍게 하는 정도다. 그래서 사람들은 영양소·허브·각종 식품 등을 통해 감기를 극복해보려 시도한다.

비타민C가 그 대표적인 예이다. 비타민C를 감기 초기에 다량 복용하면 감기의 싹을 잘라 버릴 수 있다는 주장은 수십 년째 계속되고 있다. 동물실험이기는 하지만 비타민C가 감기 바이러스의 증식을 억제할 수 있다는 일부의 연구도 있었다.

그렇다면 과연 사람에게도 효과적일까? 전문가들의 의견은 대체로 부정적이다. 사람을 대상으로 한 연구에서 비타민C가 감기의 지속기간을 단축시키는 것이 증명된 적이 없기 때문이다. 지난해 실시된 한 연구에서도 비타민C를 감기 증세가 나타나기 시작한 이후에 복용하면 지속기간을 줄이지도, 증상을 가볍게 하지도 못하는 것으로 밝혀졌다.

단 감기에 걸리기 전에 예방적인 차원에서 비타민C를 매일 복용한다면 감기에 걸린 뒤 그 지속기간이 성인은 약 8%, 어린이는 약 14% 가량 단축된다고 한다. 특히 마라톤 등 체력적으로 잘 단련된 사람이 평소 비타민C를 꾸준히 복용한 경우에는 감기 발생 위험이 거의 절반으로 감소한 점을 발견할 수 있었다.

감기 환자에게 흔히 추천하는 비타민이 비타민C라면, 추천하는 미네랄은 아연이다. 아연이 첨가된 알약이나 코 스프레이 등이 이미 출시되어 있다. 감기 바이러스가 증식하는데 필요한 단백질의 생성을 아연이 억제한다고 보기 때문이다. 그러나 실제로 아연이 감기 치료에 이롭다는 것을 뒷받침하는 연구 결과는 거의 없다. 아연이 함유된 비강용 겔 제품이 감기 치료를 도왔다는 연구가 하나 있는 정도다.

허브 가운데는 가새풀(에키나시아)이 유명하다. 미국과 유럽에는 감기에 걸리면 타이레놀보다 가새풀을 먼저 찾는 사람이 많을 정도인데 가새풀 허브가 면역력을 높이고 항바이러스 효과를 발휘해 감기 바이러스를 물리친다고 여기기 때문이다. 지난해 미국 코네티컷대학 연구진은 가새풀 섭취가 감기의 진행을 58% 가량 낮추고 증상의 지속시간을 1.4일 정도 단축시킨다는 연구결과를 발표해 가새풀 마니아들을 고무시키기도 했다.

하지만 미국 버지니아대학 연구진이 2005년 뉴잉글랜드 의학저널에 발표한 연구결과는 ‘가새풀이 감기 치료에 무용지물’임을 시사하고 있다. 이처럼 가새풀의 효과에 대한 견해는 전문가들 사이에서도 완전히 갈린다. 한편 가족 중에 감기 환자가 있으면 아침 식탁에 치킨 수프를 올리는 것은 서구 사회에서의 오래된 민간요법이다. 이 수프가 감기를 악화시키는 염증을 가라앉힌다고 믿어서다.

그러나 치킨 수프가 다른 뜨거운 음료보다 감기 치료에 더 효과적임을 보여주는 증거는 어디에도 없다. 치킨 수프나 뜨거운 음료가 감기에 유익하다면 감기 환자에게 나타나기 쉬운 탈수방지 효과가 거의 전부일 것이다.

그렇다면 술은? 음주량이 지나치면 점막 염증이나 탈수를 일으켜 감기 치료에 오히려 방해가 된다. 단, 절주는 괜찮은 것 같다. 소량의 음주가 감기 치료에 유익함은 일부 연구를 통해 확인된 바 있기 때문이다. 미국 카네기멜론대학 연구진은 1993년 적당량의 음주가 감기에 대한 저항성을 높여준다(성인 391명을 대상으로 표본조사)고 발표했다. 하지만 여기서도 음주와 흡연을 동시에 한 사람에게는 어떤 혜택도 돌아가지 않았다.

스페인에서 건강한 성인 4,300명을 대상으로 실시된 연구(미국역학회지 2002년)에 따르면 적포도주를 주당 8~14잔 마시면 감기 발생 위험이 60%나 줄어드는 것으로 나타났다. “감기에 걸렸을 때 식사를 거르면 열을 떨어뜨릴 수 있다”는 민간요법도 근거가 미흡한 것으로 보인다. 네덜란드 연구진은 단식하면 면역 시스템이 자극돼 발열과 관련된 감염을 줄일 수 있다는 연구결과를 발표한 바 있다(임상 및 진단 실험 면역학 2002년). 그러나 이 연구결과는 대상자가 적고 그 후로 재현되지 않았다는 것이 치명적인 약점이다.

물론 많은 전문가들이 긍정적으로 평가하는 감기에 대한 민간요법도 있다. 감기 환자의 코를 따뜻한 소금물로 씻어주면 증상이 가벼워진다는 것인데, 특히 어린이의 코가 감기로 막혔을 때 그 효과가 크다고 한다. 소금물 린스를 통해 코 안의 바이러스를 밖으로 내보내고 콧속 점막의 습도를 높일 수 있기 때문이다.

실제로 감기 및 독감에 걸린 6~10세 어린이 289명에게 하루 3번씩 소금물로 코를 린스하도록 해 보았다(〈아카이브 이비인후과학〉, 〈두정부외과학〉 2008년 1월호). 3개월 뒤 이들을 기침과 감기약을 복용한 어린이(101명)와 비교한 결과, 소금물로 린스한 어린이의 증상이 상대적으로 가벼웠고 학교 결석률도 낮은 것으로 조사되었다.

이러한 민간요법보다 더욱 확실한 감기 대처법은 물을 충분히 마시며 스트레스를 덜 받고 느긋하게 쉬면서 증상이 나아지기까지 며칠 정도 기다리는 것이다. 그러면 우리 몸의 면역 시스템(자연치유력)이 작동해 5~10일이면 감기를 몰아낸다. 🌈

한 연구결과에 따르면 감기에 걸리기 전 예방적인 차원에서 비타민C를 매일 복용한다면 감기에 걸린 뒤 그 지속기간이 성인은 약 8%, 어린이는 약 14% 가량 단축되었다고 한다. 특히 체력적으로 잘 단련된 사람이 비타민C를 평소에 꾸준히 복용할 경우 감기 발생 위험이 거의 절반으로 감소한 한 점을 발견할 수 있었다.